

La Alimentación Saludable





Este boletín promueve el bienestar físico, mental, emocional y espiritual de la comunidad latina.

En esta edición le ofrecemos información para promover y formentar hábitos de alimentación saludables, basados en las recomendaciones del Departamento Agricultura de los Estados Unidos (USDA por sus siglas en inglés).*

EN ESTA EDICIÓN

- 2 ¿Qué es la Alimentación Saludable?
- 3 Consejos para una Alimentación Saludable
- 4 Guía de Alimentos para Tomar Buenas Decisiones Respecto a la Alimentación
- 5 “MiPlato”
- 6 Las Etiquetas de Alimentos y Nutrición
- 7 Recursos Disponibles

*Las recomendaciones compartidas en este boletín son para adultos de mediana edad; en el boletín se proporcionarán recursos para acceder a recursos para grupos de diferentes edades y condiciones.

¿Qué es la Alimentación Saludable?

Es aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana.

Para tener una alimentación saludable, los alimentos deben ser variados, balanceados e higiénicos.



Los Buenos Hábitos de Alimentación

Reflejo de nuestra diversidad cultural, es la amplia variedad de comidas con las que contamos. En nuestra cultura, comer es un acontecimiento importante, alrededor de la mesa y la cocina se pasan los mejores momentos en familia y con los amigos.

Malos hábitos de alimentación + falta de actividad física = sobrepeso y obesidad



¡Los buenos hábitos de alimentación que se fomentan durante la infancia y la adolescencia, se mantienen durante toda la vida!

Estos factores contribuyen a desarrollar algunos de los principales problemas de salud entre los latinos:

- Enfermedades del corazón
- Diabetes
- Hipertensión arterial
- Algunos tipos de cáncer

Muchos cambiamos nuestros hábitos y costumbres al venir a los Estados Unidos, como por ejemplo los horarios de las comidas, el tipo de alimentos que consumimos, y sobre todo, las cantidades que comemos; lo que puede afectar llevar una vida saludable.

CONSEJOS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



Haga que la mitad de su plato consista en frutas y vegetales

Los vegetales y las frutas están repletas de nutrientes bajos en calorías y grasa.



Evite añadir grasa

- El uso de salsas o aderezos espesos aumentan las grasas y las calorías en las comidas.
- Consumir lácteos sin grasa o bajos en grasa son opciones saludables (yogures y quesos).



Coma con calma

Acostúmbrese a comer despacio, mastique 30 veces antes de pasar la comida. Para que el cerebro reconozca que el estómago está lleno debe haber pasado por lo menos 20 minutos comiendo.



Coma proteínas bajas en grasa

- El pollo, el pavo, los mariscos, los pescados, los huevos y los frijoles, son algunos alimentos que nos dan las proteínas necesarias.
- Es aconsejable hornear o hervirlos, no los fría.
- Evite las carnes rojas y la carne de cerdo, son proteínas que contienen mucha grasa.



Sepa lo que come

Cocine y coma en casa con frecuencia para que sepa con exactitud lo que está comiendo. Cuando salga a comer, elija opciones saludables, pida alimentos horneados en lugar de fritos.



Coma menos sal, azúcar y grasa

- Reemplace la sal agregando hierbas y especias, limite su uso a una cucharadita al día.
- Limite el azúcar a 6 cucharaditas al día.
- Consuma aceites líquidos de origen vegetal como de oliva o canola, evite grasas solidas como la mantequilla o manteca.

Guía de Alimentos para Tomar Decisiones Respecto a la Alimentación

	PARA CONSUMIR SIEMPRE	PARA CONSUMIR DE VEZ EN CUANDO	PARA CONSUMIR RARA VEZ
Verduras 	Todas las verduras frescas, congeladas y enlatadas, sin grasas ni salsas	Todas las verduras con grasas y salsas; papas a la francesa horneadas; aguacate	Papas fritas (a la francesa o doradas con cebolla), otras verduras fritas
Frutas 	Todo tipo de frutas frescas, congeladas y enlatadas en su jugo	Jugo de fruta al 100%, frutas enlatadas en almíbar claro, frutas secas	Frutas enlatadas en almíbar espeso
Granos 	Tortillas de harina de maíz; pan, pasta, arroz y cereales integrales	Pan de harina blanca, arroz, pasta, tostadas francesas, tortillas de maíz para tacos, pan dulce de maíz	Bolluelos de mantequilla, pastelitos, donas; rollos de bizcocho dulce, galletas
Lácteos 	Leche y yogur descremados o semidescremados al 1%, productos lácteos y quesos bajos en grasa	Leche semidescremada al 2%, pasta de queso procesado	Leche, yogur y crema de leche entera; queso americano, cheddar, colby, suizo
Proteína 	Carne, cerdo y carne molida sin grasa; pollo y pavo sin piel; atún en agua; pescado y mariscos; frijoles, arvejas, lentejas, tofu y clara de huevo	Carne magra molida; hamburguesas al horno; jamón; tocino; pollo y pavo con piel; salchichas con poca grasa; atún en aceite; mantequilla de maní; nueces; huevos cocidos sin grasa	Carne de res y de cerdo molida con grasa; hamburguesas, pollo, pescado y mariscos fritos; costillas; tocino; salchichas, carne de fiambre, salchicha de salame; huevos enteros cocidos con grasa
Dulce 	Miel en lugar de azúcar.	Paletas de helado de leche o de jugo de fruta; helado de yogur o leche descremados; barras de higo o de jengibre, palomitas de maíz con poca grasa	Galletas y tortas; pasteles; pastel de queso; helado de leche; chocolate; dulces; papas fritas



Una alimentación saludable nos ayuda a mantener un peso apropiado y reducir el riesgo de enfermedades del corazón, diabetes, cáncer y osteoporosis.

El Programa MiPlato

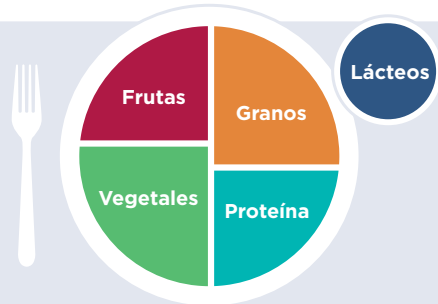
Es una guía para elegir alimentos saludables y balanceados con los nutrientes esenciales que usted y su familia necesitan.

MiPlato le sugiere servir sus alimentos en un plato de 9 pulgadas, en donde las porciones de verduras y frutas corresponden a la mitad del plato; granos integrales (cereales) y proteínas en porciones medianas, acompañados con productos lácteos; alimentos conteniendo vitamina K, calcio, magnesio y vitamina C.*



Elija alimentos con variedad de colores, sabores y texturas para que las comidas se disfruten más.

Elija los alimentos y las bebidas de los cinco grupos de alimentos para alcanzar o mantener un peso saludable.



*Para obtener información personalizada, escanee el código QR para acceder a la evaluación “Mi Plato” del USDA, que proporciona recursos adicionales para ayudarlo a mantener un peso y una dieta saludables.

Frutas

2 tazas por día

- Use frutas como bocadillos, en ensaladas y postres.
- En el desayuno agregue banano en el cereal, arándanos a los panqueques.
- Compre frutas frescas, secas, congeladas o enlatadas en agua o en 100% jugo.

Vegetales

2-3 tazas por día

- Coma vegetales rojos, anaranjados y verde oscuro como tomates, camotes (batata) y brócoli.
- Agregue legumbres (como frijoles, garbanzos, lentejas) a las sopas, ensaladas, platos de acompañamiento o plato principal.
- Haga que la mitad del plato sean verduras, preferiblemente crudas.

Lácteos

3 tazas por día

- Prefiera la leche, yogur y queso descremados, leche de soya o almendras o semidescremados al 1%. Elija productos lácteos bajos en grasa.

Granos

6 onzas por día = 1 rodaja de pan o tortilla; ½ taza de arroz o pasta; 1 taza de cereal o avena

- Elija panes, galletas y arroz hechos de granos integrales.
- Busque en la lista de ingredientes de las etiquetas, la palabra “integral” (whole grain) antes del nombre del ingrediente.

Proteínas

5 1/2 onzas por día = 1 hamburguesa baja en grasa; 1 pechuga de pollo, 1 taza de frijoles; 1 onza = 1 huevo

- Coma variedad de productos de este grupo de proteína cada semana; pescado, mariscos, legumbres y nueces. Carnes magras (90% sin grasa) de res y aves de corral y huevos.

LAS ETIQUETAS NUTRICIONALES

Todos los alimentos y bebidas tienen etiquetas de nutrición. En ellas encontramos gran cantidad de información útil, para mantener una alimentación saludable.

Nutrition Facts/ Datos de Nutrición			
Servings Per Container 2 / Tamaño por Ración Serving Size 1 cup (228g) / Raciones por envase			
Amount Per Serving / Cantidad por Ración			
Calories / Calorías 270			
Carories from Fat / Calorías de Grasa 90			
% Daily Value / Valor Diario*			
Total Fat / Grasa Total	10g	15%	
Saturated Fat / Grasa Saturada	4g	20%	
Trans Fat / Grasa Trans	0g		
Cholesterol / Colesterol	5mg	2%	
Sodium / Sodio	270mg	11%	
Total Carbohydrate / Carbohidrato Total	39g	10%	
Dietary Fiber / Fibra Diet		20%	
Sugars / Azúcares	15g		
Protein / Proteínas	8g		
Vitamin A / Vitamina A		70%	
Vitamin C / Vitamina C		60%	
Calcium / Calcio		10%	
Iron / Hierro		15%	
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs.			
*Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesite.			
Total Fat / Grasa Total	Less than / Menos de	65g	80g
Sat Fat / Grasa saturada	Less than / Menos de	20g	25g
Cholesterol / Colesterol	Less than / Menos de	300mg	300mg
Sodium / Sodio	Less than / Menos de	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate / Carbohidrato total		300mg	375mg
Dietary Fiber / Fibra Dietética		25g	30g
Calories per gram / Calorías por gramo			
Fat / Grasa 9	Carbohydrate / Carbohidrato 4	Protein / Proteína 4	

Recuerde que la mayoría de las etiquetas nutricionales están basados en una dieta de 2,000 calorías. Par algunas personas una dieta de 2,000 calorías puede ser muy baja o muy alta, es recomendado consultar a su doctor. Ya que el porcentaje (%) de valor diario de cada porción de alimentos también varía dependiendo de las calorías.

1. PORCIONES

Informa acerca del tamaño de una ración y el número de raciones contenido en todo el envase. Toda la información en la etiqueta se refiere a una ración de ese alimento.

2. CALORÍAS

Informa sobre la cantidad de calorías o “energía” que aporta una porción del alimento, ofrecidas por todas las fuentes de grasas, carbohidratos, proteínas y alcohol, en una sola porción de los alimentos.

3. CALORÍAS DE LA GRASA

No son calorías adicionales. Es la contribución de la grasa al número total de calorías en una porción de los alimentos.

4. PORCENTAJE (%) DEL VALOR DIARIO

Muestra la cantidad de un nutriente en una porción del alimento. Es la guía para saber cuánto contribuyen los nutrientes de una porción a la dieta diaria. Si tiene 5% o menos es “Bajo”. Si tiene 20% o más es “Alto.”

5. VITAMINAS

Las vitaminas y minerales esenciales son nutrientes que el cuerpo no puede producir o produce en cantidades insuficientes para el cuerpo y debeos obtener por medio de los alimentos. Algunas vitaminas esenciales son vitaminas a, d, c, e, k. Algunos minerales esenciales son calcio, magnesio, fosforo, y potasio.

Busque alimentos altos en fibras y vitaminas y bajos en calorías, grasas, azúcar y sodio



El funcionamiento de nuestro cuerpo depende de los alimentos que consumimos.

Comer en exceso afecta el funcionamiento de nuestro cuerpo.

Las etiquetas de nutrición nos ayudan a elegir alimentos saludables.



**Iniciativa
Latina
de Salud**
Promoción de Salud

Latino Health Initiative

8630 Fenton Street, 10th Floor
Silver Spring, MD 20910

Teléfono: 240-777-3221

www.lhiinfo.org

PARA MÁS INFORMACIÓN EN ESPAÑOL, VISITE

MiPlato en español

<https://www.myplate.gov/resources/en-espanol>

Centros para el Control y a Prevención de
Enfermedades (CDC)

[https://www.cdc.gov/nccdphp/dnpao/features/
healthy-eating-tips/index-es.html](https://www.cdc.gov/nccdphp/dnpao/features/healthy-eating-tips/index-es.html)

Platillos latinos isabrosos y saludables!

[https://www.nhlbi.nih.gov/resources/delicious-
heart-healthy-latino-recipes-book-platillos-latinos-
sabrosos-y-saludables](https://www.nhlbi.nih.gov/resources/delicious-heart-healthy-latino-recipes-book-platillos-latinos-sabrosos-y-saludables)

Illustrations by Storyset